

# やわらかボールで 健幸教室

- ・ 運動不足
- ・ 腰痛などの関節痛
- ・ 冷え性
- ・ 女性特有の骨盤のゆがみが  
気になる



ボールトレーニングで  
お悩み改善！！

バランスボールなどを使い、  
体幹トレーニングや脂肪燃焼に  
効果的と言われている有酸素運  
動を行います。姿勢の改善や腰  
痛予防などが期待できます。

## 開催日時

毎週金曜日

13:15 ~ 14:15

(祝日・年末年始休館日は除く)

グリーンピア岩沼

スポーツハウス棟2階 ダンスルーム

1回500円 (別途施設使用料130円)

